



糖尿病 作って食べて学べるレシピ 療養指導にすぐに使える糖尿病食レシピ集&資料集

NPO 法人西東京臨床糖尿病研究会, 植木 彬夫 監修
高村 宏, 飯塚 理恵, 高井 尚美, 土屋 倫子, 中野 貴世 編

B5 頁192 2015年
本体 2,000円+税
ISBN978-4-260-02107-4 医学書院刊

評者 平尾 紘一

HEC サイエンスクリニック理事長

このたび、NPO 法人西東京臨床糖尿病研究会に所属する管理栄養士さんが「糖尿病 作って食べて学べるレシピ」という本を出版しました。この管理栄養士さんたちは59施設の医療機関に出向いて、9,916件の栄養指導を行い、その活動の一環として、「糖尿病では美味しいものが食べられない」「食事療法はつらい」という考えを払拭しようと、平成16年に「糖尿病食を作って食べて学ぶ会」(調理実習)を開始しました。そのメニューの中からいくつかを選び、集大成したものです。

本を開くと、まずは春夏秋冬のメニューがそれぞれ6つ程度載せられていて、普通血糖が上昇して敬遠しがちなカレーライス、チャーハン、豚カツ、ドリアなどがたくさん載っています。それにチヂミなどの韓国料理、中華料理、西洋料理や正月料理がレシピの中にちりばめられています。デザートも豊富で(別項を設けてまとめて記載もしている)、また野菜の不足しがちなうどんや魚料理にうまく野菜をマッチさせている

など感心します。また別項の中には副菜レシピがまとめられ、ほうれん草の和え物、キャベツの和え物など、極めて豊富なレシピが収載されています。しかも、だれでも簡単に真似できるように工夫されているのにも感心します。また、レシピに続く資料のページがとても大切に、糖尿病の食事の基本から、バランスのよい食事の考え方、血糖を上げる栄養素の違い、食べ方の工夫、肉や魚料理の工夫、見えない油脂、食物繊維のこと、塩分のこと、外食・中食のこと、お弁当の工夫、あると便利な食材、電子レンジの使い方など、資料のページだけでも圧巻な内容です。ぜひぜひ御一読を勧めます。

この本を見ると、今は亡き高村香代子先生の目指した方向が見事に実ったなと感慨深いものがあります。何回か高村香代子先生に講演をお願いしたとき、高飛車ではない、穏やかなのに凛として一本芯の通った内容で、何回でも講演をお願いしたい方でした。きっと天国で喜んでおられると思います。